

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

13.01.2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

А.Ю. Орден

13.01.2025г.



Основное (организованное) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Лесновская средняя школа»

(Завтрак, обед)

13.01.2025

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1, день 1									
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
	Итого за прием пищи :		690	17,28	23,77	154,74	905,64		
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
ОБЕД	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША вязкая из крупы пшениной	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,8	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,575	0,39	30,195	141,99	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	Итого за прием пищи :		1100	32,31	29,59	145,63	996,27		
	Итого за ДЕНЬ :		1790	49,59	53,36	300,37	1901,92		

2 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,05	14,55	77,7	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	745	26,28	30,74	228,31	959,28	к/к	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,413	5,560	35,427	205,400	303	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		980	25,66	27,34	117,66	830,33		
Итого за прием пищи :		1725	51,94	58,08	345,97	1789,61		
Итого за прием пищи :		980	25,66	27,34	117,66	830,33		
Итого за прием пищи :		1725	51,94	58,08	345,97	1789,61		

3 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,1	6,4	27,2	183,1	312	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,88889	573	2021
	Итого за прием пищи :	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	700	22,03	21,966	100,89	677,69		
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	ГУЛЯШ	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
ОБЕД	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
Итого за прием пищи :	1000	31,55	39,89	139,56	1044,74			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1700	53,58	61,85	240,45	1722,42			

4 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, День 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУШЕН.	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	625	30,58	20,24	62,36	552,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	КОТЛЕТЫ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	15	22	13,02	312,73	268	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	220	11,65	11	46,59	332,98	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,6	24,7	116		2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70	5,37	0,47	35,23	165,67		2011
Итого за прием пищи :		50	0,38	0	39,88	163		2011
Итого за прием пищи :		1090	43,89	41,04	204,92	1373,07		
Итого за день :		1715	74,47	61,28	267,28	1925,67		

5 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	1,31	3,25	6,275	60,4	45	2017
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	100	13,42	13,41	15	243	339	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	6,11	6,67	27,33	194	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	104,5	573	2021
		30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	Итого за прием пищи :	780	29,64	30,18	113,81	842,50		
		100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	ОБЕД	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
ЧАЙ С САХАРОМ		200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,7	0,02	15	60	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1120	25,40	24,65	153,65	929,74		
Итого за день :		1900	55,04	54,83	267,46	1772,24		

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
неделя 2, День 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	630	14,52	20,14	116,43	706,15		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	250	21,175	13,075	44,6625	381,7	291	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	60	4,65	0,3	30,15	142,05	к/к	2011	
	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи :		1060	35,31	31,21	228,48	1079,07		
Итого за день :		1690	49,83	51,35	344,91	1785,22		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 2, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	735	25,05	30,39	183,58	770,38		
	СОЛЕНЬИМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	200	5,33	5,47	32,4	200,27	303	2011
КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1000	28,53	28,77	127,08	804,50		
Итого за день :		1735	53,58	59,15	310,67	1574,88		

8 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМИ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,4	27,2	183,07	312	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021	
	Итого за прием пищи :	680	19,89	24,85	89,31	713,66			
	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
		РАССОЛЫНИК	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
БИТОЧКИ		100	13,42	13,41	15	243	339	2021	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ		200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1000	30,64	37,06	139,27	987,03			
Итого за день :		1680	50,53	61,91	228,58	1700,69			

9 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, день 4									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,11	6,67	27,33	194	303	2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	Итого за прием пищи :	780	24,99	19,88	115,73	726,69			
	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,5	14	71\70	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	300	2,55	3,15	20,55	121,65	101	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,83	0,5	24,67	116	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1140	30,84	30,52	197,48	1197,03			
Итого за день :		1920	55,83	50,40	313,22	1923,72			

10 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,77	8	8,67	115,77	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	650	26,05	33,57333	77,64	742,03		2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	ГОРОХОВЫЙ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
ОБЕД	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33		2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6		2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47		2011
	Итого за прием пищи :	1085	30,08	30,85	142,74	984,17	338	2011
Итого за день :	1735	56,13	64,42	220,38	1726,2			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки, г	жиры, г.	углеводы, г	
Итого за весь период	550,52	576,63	2839,29	17822,55
Среднее значение за период	55,05	57,66	283,93	1782,26
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,09	3,24	15,93	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст Детей	завтрак
старше 12 лет	17590

Прошито и пронумеровано

12
листов

Духовник О.Г.

